



September

må ti ons to fre lö sö

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Oktober

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Namn: _____ Tfn: _____

Epost: _____

Adress: _____

Pensionärsförbundets motionskampanj

Svenska pensionärsförbundet ordnar i höst en andra motionskampanj för sina medlemmar. Den går av stapeln under tiden 1 september–31 oktober.

☞ Alla former av motion räknas, till exempel

- promenader
- stavgång
- cykling
- motionscykling
- jogging
- gymnastik
- boule
- golf
- trädgårds och skogsarbete
- dans i olika former

☞ Kom ihåg att välja motionsformer som du kan utöva tryggt utan att utsätta dig själv eller andra för risken att smittas av coronaviruset.

☞ För varje 30 minuters prestation får man 1 poäng.

☞ Bland alla som returnerat kupongen utlottas ett överraskningspris. De 20 mest aktiva motionärerna får motions- och hälsoprodukter.

Klipp ur, skanna eller ladda ner kupongen från förbundets webbplats, spfpension.fi. Kupongen fås också från förbundets kansli, kansliet@spfpension.fi eller tfn 040 5780415.

Returnera den ifyllda blanketten till Svenska pensionärsförbundet, PB 129, 00101 Helsingfors senast den 9 november. För närmare information kontakta verksamhetsledare Berit Dahlin, berit.dahlin@spfpension.fi.